

школа

СОГБУ "Шаталовский детский дом"

Отд./корп

День

13.12.2020г

| Прием пищ | Раздел    | № рец. | Блюдо                            | Выход, г                 | Цена  | калорийнос | Белки  | Жиры | Углеводы |    |
|-----------|-----------|--------|----------------------------------|--------------------------|-------|------------|--------|------|----------|----|
| Завтрак   | гор.блюдо | 16     | каша рисовая<br>молочная         | 200 /10                  | 10,55 | 251,00     | 6      | 5    | 35       |    |
|           |           | 80     | сыр                              | 22                       | 9,30  | 92,00      | 7      | 6    | 1        |    |
|           |           |        | 112                              | какао с<br>молоком       | 200   | 5,55       | 118,00 | 1    | 2        | 22 |
|           | хлеб      | 82     | батон                            | 85                       | 3,14  | 222,70     | 6      | 3    | 44       |    |
|           |           | 84     | масло<br>сливочное               | 10                       | 4,29  | 66,00      | 0      | 7    | 0        |    |
| Завтрак 2 | фрукты    | 236    | груша                            | 250                      | 20,80 | 120,00     | 5      | 1    | 32       |    |
|           |           | 112    | сок                              | 200                      | 6,23  | 92,00      | 1      | 0    | 20       |    |
|           |           |        |                                  | пироженное<br>бисквирное | 30    | 6,70       | 106,00 | 1    | 1        | 23 |
| Обед      | закуска   |        |                                  |                          |       |            |        |      |          |    |
|           | 1 блюдо   | 6      | борщ со<br>сметаной на<br>м \б   | 250 \ 5                  | 3,03  | 107,60     | 2      | 6    | 11       |    |
|           | 2 блюда   | 86     | котлета мясная                   | 105                      | 37,08 | 277,00     | 17     | 16   | 13       |    |
|           | 2 блюда   | 70     | каша гречневая                   | 150                      | 6,65  | 118,90     | 8      | 6    | 38       |    |
|           |           | 75     | компот из с/ф                    | 200                      | 2,83  | 133,00     | 1      | 0    | 32       |    |
|           | хлеб      | 81     | хлеб ржаной                      | 100                      | 1,92  | 198,00     | 7      | 1    | 31       |    |
|           |           |        |                                  |                          |       |            |        |      |          |    |
| Полдник   |           | 112    | чай                              | 200                      | 1,15  | 118,00     | 0      | 0    | 0        |    |
|           | кондитерн | 109    | пирог открытый                   | 75                       | 8,48  | 228,80     | 0      | 0    | 18       |    |
|           |           |        |                                  |                          |       |            |        |      |          |    |
| Ужин      | гор.блюдо | 84     | рыба под<br>соусом               | 100                      | 24,69 | 142,40     | 11     | 9    | 5        |    |
|           |           | 60     | картофель<br>отварной с<br>луком | 200                      | 10,26 | 203,00     | 6      | 4    | 37       |    |
|           | закуска   | 150    | помидор<br>свежей                | 100                      | 9,50  | 24,00      | 1      | 0    | 0        |    |
|           | хлеб      | 82     | батон                            | 85                       | 3,14  | 222,70     | 6      | 3    | 44       |    |
|           |           | 84     | масло<br>сливочное               | 10                       | 4,30  | 66,20      | 0      | 7    | 44       |    |
|           |           |        | 112                              | чай                      | 200   | 1,15       | 73,00  | 0    | 0        | 0  |
| Ужин 2    |           | 115    | кефир                            | 207                      | 13,21 | 118,00     | 6      | 7    | 15       |    |
|           | хлеб      | 82     | батон                            | 30                       | 1,16  | 78,60      | 2      | 1    | 10       |    |
|           |           |        |                                  |                          |       |            |        |      |          |    |
|           |           |        |                                  |                          |       |            |        |      |          |    |



Г.А. Соколова